Sprechen Sie mit Zuversicht



von Norbert Reinwand

Verschwitzte Hände, klopfendes Herz und die Nerven schwinden. Dies können häufige Symptome für jemanden sein, der nicht gerne oder gerne in der Öffentlichkeit spricht, selbst wenn es um ein Thema geht, das ihm wirklich Spaß macht.

Dies kann es schwierig machen, überhaupt nach vorne zu kommen, um die Rede zu halten.

Mit einer schlechten Erfahrung beim öffentlichen Reden kann es leicht passieren, dass alles schief geht.

Sie überzeugen sich selbst, dass öffentliches Reden schrecklich ist und dass Sie darin einfach schlecht sind. Anstatt einige der Tipps zu lernen, um das Reden in der Öffentlichkeit zu verbessern, verstecken Sie sich lieber dahinter und geben das Erlernen von Techniken und Fähigkeiten auf, die Ihre Fähigkeiten im öffentlichen Reden verbessern.

Mit diesem Buch können Sie Ihr Selbstvertrauen beim Sprechen vor Menschen

steigern, sodass Sie fesseln und beeinflussen können.

Behandelten Themen:

Die 5 besten Atemtechniken, um Nervosität beim Sprechen zu beruhigen
5 Geheimnisse, um selbstbewusst zu klingen
5 Tipps, um die Nerven vor dem großen Pitch zu beruhigen
5 Stimmübungen, auf die Redner schwören
5 Möglichkeiten, sich zu erholen, nachdem Sie Ihre Worte verpfuscht haben
Wie man als Introvertierter den Raum beansprucht
Überwindung des Imposter-Syndroms
Die Macht der Sprache innerhalb und außerhalb des Büros
Die Kraft des Telefons – Wie Ihr Mobiltelefon Sie bei der Vorbereitung auf jede Präsentation unterstützen kann
Warum niemand Sie scheitern sehen will

Die 5 besten Atemtechniken, um Nervosität beim Sprechen zu beruhigen

Die Atmung ist eine entscheidende Funktion des Lebens, über die wir uns jedoch nicht wirklich viele Gedanken machen. Wenn Sie einatmen, erhalten Ihre Blutzellen Sauerstoff und geben Kohlendioxid ab. Anschließend wird das Kohlendioxid durch den Körper transportiert und ausgeatmet. Wenn wir nervös sind, wie es bei vielen Menschen der Fall ist, wenn sie gebeten werden, in der Öffentlichkeit zu sprechen, kann dies leider zu Atemstörungen führen. Dies kann zu Störungen im Sauerstoff- und Kohlendioxidaustausch führen, was zu zusätzlicher Angst, Panikattacken und vielem mehr führen kann. In diesem Tutorial erkläre ich die 5 besten Atemtechniken, die Ihnen dabei helfen, die Nervosität beim Sprechen beim nächsten Mal zu beruhigen. Wechselnde Nasenlochatmung Bei dieser Atemtechnik wird abwechselnd ein Nasenloch verschlossen und durch das andere geatmet. Um die Körperhaltung beizubehalten, üben Sie diese Technik am besten im Sitzen. Beginnen Sie, indem Sie Ihre rechte Hand nehmen und Ihren Zeige- und Mittelfinger in Ihre Handfläche beugen und Daumen, Ringfinger und kleinen Finger gerade halten. ? Schließe deine Augen. Atmen Sie ein und dann langsam aus, um zu beginnen. ? Verschließen Sie mit dem Daumen Ihr rechtes Nasenloch und atmen Sie ein. ? Verschließen Sie mit Ihrem Ringfinger Ihr linkes Nasenloch

und atmen Sie ein. ? Verschließen Sie abwechselnd ein Nasenloch und dann das andere. Versuchen Sie es mit 10 Runden und machen Sie eine Pause, wenn Sie sich schwach fühlen. Bauchatmung Laut Experten hilft Ihnen das tägliche Üben von 20 bis 30 Minuten Bauchatmung dabei, Ihre Angst/Stress abzubauen. Suchen Sie sich einfach einen bequemen und ruhigen Ort, z. B. im Schneidersitz, auf einem Stuhl oder auf dem Rücken auf dem Boden liegend, mit einem Kissen unter Kopf und Knien. ? Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch, unter Ihrem Brustkorb. ? Lassen Sie Ihren Bauch entspannen, ohne Ihre Muskeln anzuspannen oder zu quetschen. ? Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Die Luft sollte in Ihre Nase und nach unten in Ihren Bauch strömen. ? Atmen Sie durch geschürzte Lippen langsam aus. Achten Sie auf die Hand auf Ihrer Brust, sie sollte ziemlich ruhig sein. Obwohl Ihr Gesundheitszustand die Häufigkeit der Abfolge bestimmt, können die meisten Menschen diese Übung mindestens dreimal durchführen und dann bis zu viermal täglich bis zu fünf bis zehn Minuten trainieren. Box-Atmung Diese Atemtechnik wird auch als Vier-Quadrat-Atmung bezeichnet und ist leicht zu erlernen und zu üben. Wenn Sie schon einmal im Takt eines Liedes ein- und ausgeatmet haben, dann haben Sie sich bereits damit vertraut gemacht. ? Zählen Sie beim Einatmen bis 4 ? Zählen Sie bis 4, während Sie den Atem anhalten ? Zählen Sie beim Ausatmen bis 4 ? Zählen Sie bis 4, während Sie unsere Lungen leer halten 4/7/8 Atmung Diese Atemtechnik ist als entspannender Atem bekannt und wirkt als natürliches Beruhigungsmittel auf Ihr Nervensystem. Während Sie die Technik erlernen, sitzen Sie am besten mit geradem Rücken aufrecht. Sobald Sie sich damit vertraut gemacht haben, können Sie sich ins Bett legen und es tun. ? Platzieren Sie die Zungenspitze auf dem Gaumen, direkt hinter Ihren oberen Vorderzähnen. Dort sollte es für die Dauer der Übung bleiben. ? Atme durch deinen Mund aus ? Schließen Sie den Mund und atmen Sie durch die Nase ein, bis 4 zählt. ? Halten Sie den Atem an, während Sie bis 7 zählen ? Atmen Sie durch den Mund aus, während Sie bis 8 zählen. Achtsames Atmen Diese Technik ist auch als Achtsamkeitsmeditation bekannt und beinhaltet die Konzentration der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, anstatt in die Vergangenheit oder Zukunft zu wandern. ? Wählen Sie etwas Beruhigendes, auf das Sie sich konzentrieren möchten. Dies kann ein Ton, ein positives Wort oder eine positive Phrase oder irgendetwas anderes sein, das Sie beruhigt. ? Dann lassen Sie los und entspannen Sie sich. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, atmen Sie ein und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Gegenwart. Abschluss Laut Statistik haben 75 % der Erwachsenen Angst, wenn es um öffentliche Reden geht. Wenn Sie zu denen gehören, die nervös werden, probieren Sie diese 5 besten Atemtechniken aus, um Ihre Nervosität beim Sprechen zu beruhigen.

5 Geheimnisse, um selbstbewusst zu klingen

Wenn Sie beim Gedanken daran, bei einer Präsentation vor einem Publikum zu stehen, Schmetterlinge spüren oder in kalten Schweiß ausbrechen, sollten Sie wissen, dass Sie nicht allein sind. Man geht davon aus, dass etwa 75 % der Erwachsenen unter Angst vor öffentlichen Reden leiden – doch ein Umdenken in Bezug auf Stress kann sich positiv auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Es stimmt zwar, dass es einfacher ist, sich seinen Ängsten hinzugeben, aber es ist besser für Sie, wenn Sie lernen, sich ihnen zu stellen. Für manche braucht es nur ein wenig Anstrengung, um ihre Ängste zu überwinden – andere erfordern jedoch mehr Anstrengung und benötigen möglicherweise sogar einige Tipps und Werkzeuge, um durch den Prozess zu kommen. In dieser Präsentation verrate ich Ihnen die 5 Geheimnisse, die dafür sorgen, dass Sie bei Ihrer nächsten Präsentation souverän auftreten. Verwenden Sie Humor Normalerweise bringt ein Witz zu Beginn die Präsentation in die richtige Richtung, da er Ihnen hilft, sich zu entspannen und die Stimmung im Raum aufzuhellen. Lachen schafft irgendwie eine Bindung, besonders wenn es Ihnen gelingt, das Publikum dazu zu bringen, mit Ihnen über sich selbst zu lachen. Über sich selbst zu lachen ist eine Möglichkeit, sich selbst zu demütigen, und wenn andere sich einem anschließen, schafft das Vertrauen. Außerdem zeigt Lachen Ihrem Publikum, dass Sie sich eigentlich gar nicht so sehr von ihnen unterscheiden. Konzentrieren Sie sich auf diejenigen, die nicken Wenn Sie das Gefühl haben, keine Verbindung zu Ihrem Publikum aufzubauen, kann das ziemlich besorgniserregend sein – und wenn es Mitglieder im Publikum gibt, die desinteressiert zu sein scheinen, kann es noch schlimmer sein. Normalerweise können Sie jedoch nach draußen schauen und diejenigen sehen, die nicken, was unglaublich beruhigend sein kann. Wenn Sie sich auf diese Menschen konzentrieren, können Sie sich selbstbewusster fühlen. Seien Sie ausdrucksstark Oft hilft es nicht, egal, was man tut, um sich zu beruhigen. Sie können jedoch daran arbeiten, Ihre Nervosität zu verbergen, indem Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck bringen. Wenn Sie über etwas sprechen, worüber Sie sich gefreut haben, verstärken Sie diese Aufregung. Wenn es andererseits etwas gab, das unglaublich enttäuschend war, spielen Sie diese Enttäuschung hoch. Sie werden vielleicht feststellen, dass es einfacher ist, Ihre Nervosität zu verbergen, indem Sie andere Emotionen nutzen, als sie zu unterdrücken. Übung macht den Meister Mögen die Leute annehmen, dass öffentliches Reden zu den Fähigkeiten gehört, die man entweder hat oder nicht. Andere glauben, dass es etwas ist, das durch Übung aufgebaut werden kann. Gehen Sie zu einigen

Bürgervereinen in Ihrer Nähe und bieten Sie an, kostenlos zu sprechen. Stellen Sie hinten eine Videokamera auf, um sich selbst aufzunehmen. Überprüfen Sie anschließend die Aufzeichnung und prüfen Sie, was Sie in Zukunft verbessern können. Je mehr Sie sprechen, desto besser werden Sie – was bedeutet, dass Ihr Selbstvertrauen zunimmt. Seien Sie auf Fehler vorbereitet Selbst Profis, die schon viele Jahre reden, machen hin und wieder Fehler. Diese Fehler sind kein Grund, sich zu schämen. Tatsächlich machen sie Sie sympathischer. Durch Fehler erkennen die Leute, dass Sie sich gar nicht so sehr von ihnen unterscheiden. Wenn Sie sich mit Ihren Fehlern unwohl fühlen, wird es auch dem Publikum unangenehm sein. Wenn Sie jedoch lernen, diese Fehler zu nutzen, um über sich selbst zu lachen (wie oben in Tipp Nr. 1 erwähnt), kann dies dazu beitragen, dass sich alle wohler fühlen. Bereiten Sie daher im Voraus einen Kommentar vor, um diese Fehler zu vermeiden. Abschluss Wenn Sie bei der Vorbereitung einer Präsentation dazu neigen, nervös zu werden, sind Sie nicht allein. Tatsächlich geht man davon aus, dass drei von vier Erwachsenen so denken. Allerdings muss das wirklich nicht sein. Es gibt einige Dinge, die Sie tun können, um selbstbewusster zu wirken, wenn Sie vor anderen sprechen. Souveränes Reden in der Öffentlichkeit ist eine Fähigkeit, die man entwickeln kann – denken Sie einfach an diese 5 Tipps, wenn Sie das nächste Mal die Chance haben, vor einem Publikum aufzutreten.

5 Tipps, um die Nerven vor dem großen Pitch zu beruhigen

Wenn Sie ein Verkaufsgespräch oder eine Präsentation vorbereiten, ist es typisch, dass Sie etwas nervös sind. Tatsächlich haben 75 % der Erwachsenen (das sind 3 von 4) berichtet, dass sie unter Glossophobie leiden, einer Angst vor öffentlichen Reden. Daher sollten Sie nicht das Gefühl haben, mit Ihren Problemen allein zu sein. Wenn es jedoch um mehr als nur Schmetterlinge geht, müssen Sie Ihrem Arsenal einige neue Techniken hinzufügen, die Ihnen bei der Vorbereitung helfen. In dieser Präsentation geben wir Ihnen 5 Tipps, die Ihnen helfen, Ihre Nerven vor dem großen Pitch zu beruhigen. Kennen Sie das Material In vielen Fällen werden Menschen bei Pitches und Präsentationen nervös, weil sie das Gefühl haben, nicht ausreichend vorbereitet zu sein. Sie haben wahrscheinlich schon einmal gehört: „Übung macht den Meister“, und das trifft auf jeden Fall zu, wenn es um Präsentationen geht. Je mehr Sie üben, desto weniger Sorgen machen Sie sich, dass Sie nicht vorbereitet sind, und

desto selbstbewusster wirken Sie. Natürlich bedeutet die Kenntnis des Materials mehr als nur zu wissen, was auf der nächsten Folie steht – es bedeutet auch, dass Sie verstehen, was Sie präsentieren. Viele Menschen verstehen nicht, wie das, was sie verkaufen, funktioniert. Um Ihr Produkt/Ihre Dienstleistung zu verkaufen, müssen Sie jedoch das Problem verstehen, das es löst. Das bringt uns zum nächsten Tipp. Erforschen Sie das Publikum Im ersten Tipp haben wir uns darauf konzentriert, vorbereitet zu sein, indem wir den Stoff kennen, den Sie dem Publikum präsentieren. Zur Vorbereitung gehört aber auch, dass Sie Ihr Publikum kennen und das Material an dieses anpassen. Dies ist einer der Gründe, warum Sie kein Skript haben sollten, weil Sie vielleicht ein paar wichtige Punkte übersehen – aber Sie müssen bereit sein, Fragen zu beantworten, die möglicherweise gestellt werden. Wenn Sie wissen, wer im Publikum sein wird, können Sie lernen, die Fragen vorherzusehen und Ihre Antworten vorzubereiten. Erwägen Sie, sich frühzeitig mit uns in Verbindung zu setzen, um mehr über Ihre Zielgruppen herauszufinden, damit Sie vorbereitet sind. Haben Sie eine Karte – keinen Plan Bei der Vorbereitung einer Präsentation oder eines Pitches versuchen viele Menschen, einen Plan zu erstellen. Allerdings ist dies nicht immer der idealste Weg, dies zu tun. Betrachten Sie Ihren Pitch/Ihre Präsentation stattdessen als eine Karte rund um Ihr Produkt/Ihre Dienstleistung. Sicher, halten Sie ein Drehbuch bereit – aber lassen Sie das Publikum letztendlich von den Fragen und Interessen leiten, die es zum Ausdruck bringt. Dies geht natürlich auf die ersten beiden Punkte zurück, nämlich die Kenntnis Ihres Publikums und Ihres Materials. Dies wird Ihnen helfen, einen persönlicheren Pitch/eine persönlichere Präsentation zu liefern und dabei eine Panikattacke zu vermeiden. Überprüfen Sie die Technik Bedenken Sie, dass verschiedene Veranstaltungsorte über unterschiedliche Technik verfügen. Möglicherweise verwenden Sie den Computer einer anderen Person oder müssen Ihren eigenen Computer mit dem Monitor, SmartTV oder Projektor einer anderen Person verbinden. Andererseits teilen Sie möglicherweise den Bildschirm mit den verschiedenen Geräten Ihrer Zuschauer. Jede Situation hat Vor- und Nachteile und kann Sie – wenn Sie nicht vorbereitet sind – aus der Bahn werfen. Informieren Sie sich daher im Voraus über die Leistungsfähigkeit der verfügbaren Technologie und verwenden Sie, wenn möglich, Ihre eigene. Wenn Sie die firmeneigene Technologie nutzen müssen, nehmen Sie sich vor der Präsentation Zeit, sich damit vertraut zu machen, damit Sie nicht blind darin herumstolpern. Zentrieren Sie sich Bei manchen hilft ein Besuch im Fitnessstudio, ihre Nerven zu beruhigen. Andere bevorzugen einen Ansatz, der weniger körperlich und schweißtreibend ist, wie zum Beispiel Meditation. Andererseits gibt es andere, die irgendwo in der Mitte liegen, sie sind zwar keine Fitnessfans, aber auch kein Interesse an vollwertiger Meditation. Hier kommen Achtsamkeitsübungen ins Spiel und eine der gebräuchlichsten ist die 54321-Technik. Bei dieser Technik konzentrieren Sie

sich einfach auf ? 5 Dinge, die Sie sehen können ? 4 Dinge, die Sie hören können ? 3 Dinge, die du fühlen kannst ? 2 Dinge, die man riechen kann ? 1 Sache, die man schmecken kann Dies sollte ausreichen, um Ihnen dabei zu helfen, im Moment präsent zu sein und Ihre Angst um ein paar Stufen zu reduzieren. Abschließende Gedanken Die Wahrheit ist, dass es völlig normal ist, vor Ihrem großen Pitch/Ihrer Präsentation nervös zu sein. Wenn Sie jedoch feststellen, dass Ihre Nervosität außer Kontrolle gerät, probieren Sie diese 5 Tipps aus, um Ihre Nervosität im Voraus zu beruhigen. Auch wenn Sie Ihre Angst vor öffentlichen Reden vielleicht nie ganz überwinden werden, können Sie es sich leichter machen.

5 Stimmübungen, auf die Redner schwören

Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, glauben Sie wahrscheinlich, dass Stimmaufwärmübungen nur für Sänger wichtig sind. Diese Annahme ist jedoch völlig falsch. Jeder Profi, egal aus welcher Branche, sollte Stimmaufwärmübungen nutzen. Diese können Ihnen helfen: ? Sicherer, professioneller Auftritt in Meetings ? Bei Präsentationen ? Um Ihre Reden auf ein höheres Niveau zu bringen Wenn Sie also für das Halten von Präsentationen oder Reden verantwortlich sind, dann brauchen Sie auf jeden Fall ein paar grundlegende Stimmaufwärmübungen. Normalerweise sind Sie auf die ersten paar Zeilen einer Präsentation vorbereitet, denken aber nicht immer darüber nach, wie diese Zeilen vorgetragen werden. In dieser Präsentation stellen wir Ihnen 5 Stimmaufwärmübungen vor, auf die Redner schwören. Lockern Sie sich und Shush Das Allererste, was Sie vor einer Präsentation tun müssen, ist, sich zu entspannen. Beginnen Sie damit, mit den Schultern zu wackeln und Ihren Nacken und Kiefer zu entspannen. Atmen Sie dann ein paar Mal tief durch. Dies wird Ihnen helfen, die Nerven auszuschütteln und zusätzlichen Raum in Ihrem Körper zu schaffen. Diese Übung verhindert, dass Sie ängstlich und angespannt klingen. Atmen Sie nun ein paar Mal tief in den Bauch ein und lassen Sie dabei die Schultern gesenkt. Der Schlüssel zu einer guten Stimmatmung ist die Bauchatmung. Hier ist wie: ? Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch und drücken Sie Ihren Bauch in Ihre Hände. Drücken Sie dann die Luft aus Ihrem Magen nach vorne in Ihren Mund. ? Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Lehrer, der versucht, die Klasse zur Ruhe zu bringen. Machen Sie ein lautes „Shhhhh“ und halten Sie dabei die Schultern gesenkt. Tun Sie dies mehrmals. Dieser Schritt sollte nur etwa eine Minute dauern. Zungentriller Diese Übung macht Spaß, um die Zunge aufzuwärmen. Wenn Ihre Zunge schön

locker ist, fällt es Ihnen beim Präsentieren leichter, Ihre Worte herauszubekommen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, was ein Zungentriller ist: Rollen Sie Ihre Zunge so schnell wie möglich im Mund. Nachdem Sie einige mit einem gleichmäßigen Ton ausgeführt haben, versuchen Sie einige mit auf- und absteigenden Tönen, jeweils etwa 5. Summen Eine der besten Möglichkeiten, Mund und Stimmbänder aufzuwärmen, ist das Summen. Dies liegt daran, dass die durch das Summen erzeugten Vibrationen Ihre Stimmbänder lockern. Wenn Sie eine Morgenpräsentation halten, ist das Summen von entscheidender Bedeutung. Hier sind die Grundlagen: ? Beginnen Sie mit einem langen „hmmmmm“ und halten Sie es so lange wie möglich. ? Lockern Sie Ihren Mund/ Ihre Lippen und summen Sie, ohne dass Ihre Lippen zusammengepresst werden. Auch Ihr Kiefer und Ihre Wangen sollten locker sein. ? Summen Sie nun aufsteigende und absteigende Töne. Dies sollte jeweils fünfmal erfolgen. Singen Macht Sie der Begriff „Gesang“ etwas nervös? Auch wenn es sich vielleicht etwas seltsam anfühlt, ist es tatsächlich der wichtigste Schritt zu einem guten Aufwärmen der Stimme. Sie werden die gleichen vier Wörter immer wieder wiederholen. ? Meem ? Mime ? Mohm ? Mumm Da diese Wörter alle mit dem „M“-Laut beginnen, eignet sich diese Übung hervorragend direkt nach dem Summen. Wenn Sie also mit dem Summen fertig sind, wechseln Sie ganz natürlich zu diesem. Beginnen Sie erneut mit einem gleichmäßigen Ton und versuchen Sie es dann mit auf- und absteigenden Tönen. Sobald Sie sich aufgewärmt fühlen, versuchen Sie es mit schwankenden Tönen in jedem Wort. Dies sollte so lange erfolgen, wie Sie zum Aufwärmen benötigen. Das wissen Sie, wenn der Ton lang und klar ist. Am Anfang können die Geräusche rau/rau sein, aber am Ende sollte das geklärt sein. Aussprache Die allerletzte Übung beim Aufwärmen der Stimme besteht darin, sich auf die Aussprache Ihrer Wörter/Laut vorzubereiten. Sie werden nun die Laute „P“ und „T“ zu dem Laut „M“ hinzufügen, den Sie zuvor geübt haben. Sie werden Ihren Gesängen die folgenden Klänge hinzufügen: ? Ma ? Pa ? Ta Sie variieren die Länge Ihrer Töne und üben sowohl lange als auch kurze. Sie werden auch Ihren Tonfall schwanken, absteigend und aufsteigend. Dann werden Sie versuchen, die Laute wirklich auszusprechen, indem Sie die Öffnung für die „A“-Lauten weit öffnen. Dies sollte 5 bis 10 Mal durchgeführt werden. Abschluss Die Durchführung dieser Übungen sollte nur etwa 5 Minuten dauern. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie vor Ihrer Präsentation ins Badezimmer gehen und eine kurze Version machen. Wenn Sie pendeln müssen, um zu Ihrem Präsentationsort zu gelangen, können Sie eine längere Version im Auto machen. Das ist das Schöne an diesen 5 Stimmübungen, Sie können sie an Ihre Bedürfnisse anpassen.

5 Möglichkeiten, sich zu erholen, nachdem Sie Ihre Worte verpfuscht haben

Wenn Sie, wie 75 % der Bevölkerung, unter Glossophobie leiden, ist es nicht schwer, sich vorzustellen, dass Sie während einer Präsentation Mist bauen, ein Vorstellungsgespräch vermasseln oder sich Ihr Projekt anschauen, an dem Sie hart gearbeitet haben. Es gibt jedoch 5 Möglichkeiten, wie Sie sich nach einer Wortpfuscherei erholen können. In dieser Präsentation werde ich alle fünf skizzieren. Was ist, wenn Sie es vermasseln? Bei den meisten von uns kann die Erwartung eines Scheiterns dazu führen, dass sich unser Puls beschleunigt und wir Übelkeit bekommen. Es kann dazu führen, dass wir gestresst, ängstlich und wütend werden und dass wir Scham und Bedauern empfinden. Letztendlich kann es dazu führen, dass wir das Leben, das wir uns wünschen, aufgeben. Bedenken Sie, dass manche Menschen mehr als alles andere einen Karriereschub wollen. Sie wollen herausgefordert werden. Sie wollen diese große Beförderung. Manche wollen sogar ein eigenes Unternehmen gründen – aber sie haben Angst vor dem Scheitern, halten sich zurück und arbeiten nicht an den Dingen, die sie brauchen, um erfolgreich zu sein. Entweder geben sie sich nicht 100 % Mühe, oder sie haben solche Angst, dass sie sich überhaupt nicht die Mühe machen, es zu versuchen. Wenn wir uns über unsere Fehler schämen, konzentrieren wir uns oft auf die Details und machen uns vielleicht sogar über die Ergebnisse lustig. Dies ist jedoch eine schlechte Sache, da es uns davon abhält, zu heilen und weiterzumachen. Stattdessen sollten wir unser Konzept des Scheiterns neu definieren. Denn durch Versuche und Misserfolge sind viele großartige Dinge entstanden. Beispielsweise versuchte es Alexander Graham Bell mehrmals, bevor es ihm gelang, das Telefon erfolgreich zu erfinden. Ferdinand Zeppelin versuchte es mehrmals, bevor er fliegen konnte. Anstatt sich aufzuregen, nutzen Sie Ihre „Misserfolge“ als Lernmöglichkeit, indem Sie diese fünf Schritte befolgen. Verurteile dich nicht Weisen Sie Ihren inneren Kritiker an, sich hinzusetzen und ruhig zu sein. Schließlich ist es passiert und Sie können nichts daran ändern. Wir haben keine Zeitmaschine oder einen Speicherlöscher, mit dem wir alles löschen können. Lernen Sie, sich selbst und anderen zu vergeben, wenn Sie Ihre Worte vermasseln, anstatt zuzulassen, dass sich Scham und Groll breit machen. Richten Sie Ihren Fokus jetzt auf den gegenwärtigen Moment und freuen Sie sich auch auf die Zukunft. Nutzen Sie es als Chance, zu lernen und sich zu verbessern. Überlegen Sie, warum es passiert ist Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über mögliche

unvoreingenommene Gründe nachzudenken, warum es passiert ist. Dies wird Ihnen bei der Gestaltung Ihrer zukünftigen Ansätze helfen. Finden Sie nach Möglichkeit heraus, warum Sie Ihre Worte vermasselt haben. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie jemanden, was seiner Meinung nach die Ursache dafür sein könnte. Sie können dieses Feedback nutzen, um Ihre Präsentationen in Zukunft besser in den Griff zu bekommen. Fühlen Sie sich wohl, wenn Sie sich unwohl fühlen Das mag verrückt klingen – aber wenn Sie Angst vor dem Scheitern haben, können Sie erstarren. Die Wahrheit ist jedoch, dass Veränderungen normalerweise nicht innerhalb der Grenzen unserer eigenen Komfortzone stattfinden. Anstatt öffentliche Reden in Zukunft zu meiden, nehmen Sie also ein weiteres öffentliches Reden auf. Weiter versuchen. Bereiten Sie sich in Zukunft besser vor. Denken Sie daran, dass Sie viele Möglichkeiten haben, was Sie tun können. Setzen Sie sich einfach nicht hin und lassen Sie sich nicht lähmen. Es war ein Fehler. Das ist etwas, was wir alle irgendwann einmal tun. Slow and Steady gewinnt das Rennen So sehr Sie es sich auch wünschen, nicht jeder auf der Welt ist ein perfekter Redner. Wir alle machen Fehler und vermasseln unsere Worte. Während Sie Ihre Fähigkeiten als Redner weiterentwickeln, werden Sie einige Höhen und Tiefen erleben. Akzeptieren Sie beide Extreme und lernen Sie daraus. Bestätigen Sie den Fortschritt Wenn Sie „Alles-oder-Nichts“-Gedanken haben, tun Sie alles, was Sie können, um diese loszuwerden. Anstatt zu sagen „Ich bin ein Versager“, sagen Sie „Ich bin noch nicht erfolgreich“. Denken Sie darüber nach: Wenn Sie einen Marathon laufen würden, würden Sie sich über die zurückgelegten Kilometer ärgern? Natürlich nicht. Sie erkennen an, dass Sie weit gekommen sind – aber es gibt noch mehr zu tun – und machen einfach weiter. Bevor Sie es wissen, werden Sie die Ziellinie überqueren. Letzte Worte Wenn Sie eine Rede oder Präsentation halten und Ihre Worte vermasseln, was soll's? Es wird wahrscheinlich den Besten von uns passieren. Nicht viele Menschen sind beim ersten Versuch zu 100 % erfolgreich, und wenn doch, dann haben sie viel getan, um sich vorzubereiten (oder vielleicht lügen sie). Wenn Sie das nächste Mal Ihre Worte vermasseln und sich wie ein Versager fühlen, sollten Sie diese 5 Tipps im Hinterkopf behalten, damit Sie wieder gesund werden.

Wie man als Introvertierter den Raum beansprucht

Den Experten zufolge werden drei von vier Menschen nervös, wenn es darum geht, vor einem Publikum zu stehen und zu sprechen. Für Introvertierte kann es jedoch mehr als nur Nervosität sein – es kann purer Terror sein. Dies ist

höchstwahrscheinlich auf die Annahme zurückzuführen, dass Introvertierte keine guten Redner sind. Das ist etwas, das man denjenigen überlassen sollte, die selbstbewusst und kontaktfreudig sind, gut im Smalltalk sind und kein Problem damit haben, mit anderen in Kontakt zu treten. Die Wahrheit ist jedoch, dass es einige Möglichkeiten gibt, wie man als Introvertierter den Raum fordern kann. In dieser Präsentation zeige ich Ihnen wie. Schreibe es aus Eine der Eigenschaften von Introvertierten ist die Fähigkeit, die perfekte Antwort zu finden – aber normalerweise geschieht dies erst lange, nachdem die Situation es erfordert. Wir wissen immer, was wir hätten sagen sollen. Es ist eine Gabe, ein tiefer Denker zu sein, und eine Präsentation ist eine großartige Möglichkeit, diese Kraft zu nutzen. Vielleicht glauben Sie, dass öffentliche Redner eine besondere Rasse sind, sie können einfach auf die Bühne treten und anfangen zu sprechen. Die Wahrheit ist jedoch, dass fast alle Redner zumindest eine Gliederung für ihren Vortrag haben. Wenn Sie etwas zu sagen haben, schreiben Sie es auf. Lesen Sie es dann und nehmen Sie Änderungen vor. Verfeinern Sie es, bis es perfekt ist. Es kommt selten vor, dass Sie zum richtigen Zeitpunkt genau sagen können, was Sie wollen. Üben Sie in kleinen Umgebungen Anstatt direkt mit Präsentationen vor einem Live-Publikum zu beginnen, versuchen Sie es mit Live-Videos oder aufgezeichneten Videos in sozialen Medien. Möglicherweise möchten Sie mit Aufzeichnungen beginnen und diese hochladen, damit die Leute sie ansehen und kommentieren können. Wenn Sie dann ein Publikum aufgebaut haben und sich wohler fühlen, versuchen Sie, ein paar Live-Videos zu machen. Dies ermöglicht Ihrem Publikum, Ihnen sofortiges Feedback zu geben. Anschließend können Sie sich darauf vorbereiten, eine Webinar-Präsentation, einen Podcast oder ein anderes kleines Internetforum zu veranstalten. Sobald Sie sich dort wohler fühlen, wenden Sie sich an einige lokale Bürgervereine oder Organisationen in Ihrer Nähe, die von Ihrem Fachwissen profitieren und anbieten könnten, bei ihren Treffen/Veranstaltungen als Redner aufzutreten. Sie werden feststellen, dass Sie mit etwas Mühe in jedem Raum Aufmerksamkeit erregen können. Seien Sie Ihr authentisches Selbst Sobald Sie mit dem Sprechen beginnen, sollten Sie sich darauf konzentrieren, die Botschaft zu übermitteln und Ihr Publikum zu beeinflussen. Alles andere, auch der Versuch, jemand/etwas zu sein, der man nicht ist, lenkt ab. Wenn Sie mit der Präsentation beginnen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Leute wegen der von Ihnen bereitgestellten Informationen auftauchen. Diejenigen, die hier bleiben und wieder zurückkommen, sind diejenigen, die eine Verbindung zu Ihnen aufgebaut haben. Ihre Mission sollte stärker sein als Ihre Ängste Während Sie vielleicht glauben, dass das Publikum da ist, um Ihnen zuzuhören oder Sie wegen Ihrer Fehler zu verurteilen, ist dies normalerweise nicht der Fall. Sie sind da, um etwas zu lernen. Sie wollen zum Handeln inspiriert werden. Wenn dies auch Ihr Ziel ist, liegt das wahrscheinlich daran, dass Sie etwas präsentieren, das Ihrer Meinung nach wichtig ist.

Abschluss Als Introvertierter kann es ein beängstigender Gedanke sein, gebeten zu werden, eine Präsentation zu halten. Das muss aber wirklich nicht sein. Es gibt Dinge, die Sie als Introvertierter tun können, um einen Raum zu fordern und den Menschen die Informationen zu geben, die Sie ihnen wünschen. Behalten Sie dies abschließend im Hinterkopf, damit Sie als Introvertierter Präsentationen halten können. Stoppen Sie außerdem Ihre Unsicherheiten und lenken Sie diese Energie in Leidenschaft um. Das heißt, seien Sie gespannt auf die Informationen, die Sie bereitstellen, und auf die Menschen, die von dem, was Sie sagen, betroffen sind.

Überwindung des Imposter-Syndroms

Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, dass Sie Ihre Leistungen nicht wirklich verdienen, egal was Sie getan haben oder wie erfolgreich Sie sind? Dieses Gefühl wird als Imposter-Syndrom bezeichnet und gibt uns das Gefühl, dass wir die Erfolge, die wir erreicht haben, nicht verdient haben oder dass unsere Gedanken keine Aufmerksamkeit verdienen. Dies kann Menschen davon abhalten, ihre Ideen zu teilen, sich für ein Studium zu bewerben oder sogar bestimmte Karrieren einzuschlagen. In dieser Präsentation erklären wir zehn Schritte zur Überwindung des Imposter-Syndroms. Schämen Sie sich nicht, Ihre Meinung zu sagen Leider schämen sich viele Menschen und wollen nicht darüber sprechen, dass sie sich wie ein Betrüger fühlen. Wenn Sie wissen, dass es einen Namen für Ihre Gefühle gibt und Sie nicht allein sind, kann es Ihnen viel besser gehen! Trennen Sie Fakten und Gefühle Es gibt Zeiten, in denen man sich dumm vorkommt – das tut doch jeder! Nur weil Sie sich so fühlen, heißt das nicht, dass Sie es auch sind. Verstehen Sie Ihre Selbstzweifel Wenn Sie das Gefühl haben, dazuzugehören, sind Sie eher selbstbewusst. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, in die Situation, in der Sie sich befinden, nicht dazuzugehören: Vielleicht sind Sie älter oder jünger, Sie sind die einzige Frau oder der einzige Mann im Raum, Sie haben eine andere Hautfarbe als die anderen Der Rest des Raumes oder vielleicht haben Sie eine Behinderung – das ist nur natürlich. Sie verspüren den Druck, Ihre gesamte Gruppe zu vertreten. Anstatt zu glauben, dass Ihre Selbstzweifel beweisen, dass Sie unfähig oder nicht qualifiziert sind, akzeptieren Sie, dass dies vielleicht daran liegt, dass Sie auf die Empfängerseite gesellschaftlicher Stereotypen in Bezug auf Intelligenz und Kompetenz reagieren. Behalten Sie Ihre positive Einstellung bei Das Besondere an einem Perfektionisten ist, dass Ihnen die Qualität Ihrer Arbeit am Herzen liegt. Der Schlüssel liegt darin, stets nach Exzellenz zu streben, wenn es

darauf ankommt. Machen Sie sich jedoch nicht zu viele Gedanken über alltägliche Dinge und seien Sie immer bereit, sich selbst zu verzeihen, wenn Sie einen Fehler machen. Machen Sie sich keine Sorgen über Misserfolge und Fehler Wenn Sie einen Fehler machen, machen Sie sich darüber keine Vorwürfe. Lernen Sie aus der Erfahrung und nutzen Sie dieses Wissen in Zukunft, um dieselben Fehler zu vermeiden. Erinnern Sie sich daran, dass es in Ordnung ist, manchmal das Ziel zu verfehlen. Ändern Sie Ihre Regeln Wenn Sie oder Sie selbst Regeln haben, die besagen, dass Sie immer die Antwort auf eine Frage haben sollten oder niemals um Hilfe bitten sollten – ändern Sie diese! Denken Sie daran, dass es völlig in Ordnung ist, wenn Sie manchmal keine Antwort haben, und dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten, wenn Sie das Gefühl haben, in einer Situation verloren zu sein. Jeder hat manchmal einen freien Tag. Erstellen Sie ein neues Skript Entwickeln Sie ein Bewusstsein für den Dialog in Ihrem Kopf, wenn Ihre Betrügergefühle ausgelöst werden. Das ist Ihr innerer Dialog. Wenn Sie sich selbst denken hören: „Warten Sie, bis sie herausfinden, dass ich nicht weiß, was ich tue“, formulieren Sie es neu und erinnern Sie sich daran, dass sich jeder, der gerade erst anfängt, am Anfang ein wenig „verrückt“ fühlt. Möglicherweise haben Sie im Moment nicht alle Antworten, aber Sie haben die Fähigkeit und die Ressourcen, sie nachzuschlagen. Stellen Sie sich Ihren Erfolg vor Bevor Sie in eine Situation geraten, nehmen Sie sich etwas Zeit und stellen Sie sich vor, Sie würden eine erfolgreiche Präsentation halten oder im Unterricht eine Frage stellen. Das ist so viel besser, als sich Angst zu machen und sich das Worst-Case-Szenario vorzustellen, wie es viele Menschen tun. Versuchen Sie, sich selbst zu belohnen Anstatt nach Bestätigung zu streben und diese Bestätigung dann von anderen abzulehnen, lernen Sie, sich selbst ab und zu auf die Schulter zu klopfen. Sie werden sich über Ihre Leistungen und Erfolge viel besser fühlen. Fake es, bis du es schaffst Von Zeit zu Zeit werden wir alle mit Situationen konfrontiert, in denen wir gezwungen sind, „durchzustarten“. Anstatt dies als Beweis dafür zu sehen, dass Sie unfähig sind, lernen Sie, das zu tun, was viele andere erfolgreiche Menschen getan haben. Sitzen Sie nicht herum und warten Sie, bis Sie sich sicher fühlen. Sie werden mutiger, wenn Sie diese Risiken eingehen. Wenn Sie Ihr Verhalten ändern, wird Selbstvertrauen entstehen. Abschluss Beim Imposter-Syndrom haben wir das Gefühl, dass wir die Erfolge, die wir erreicht haben, nicht verdienen. Dies sollte jedoch nicht passieren. Lernen Sie, sich mit Ihrem Erfolg wohl zu fühlen und sich selbst wertzuschätzen. Diese zehn Tipps helfen Ihnen dabei, das Imposter-Syndrom zu überwinden.

Die Macht der Sprache

innerhalb und außerhalb des Büros

Die meisten von uns sind sich dessen nicht bewusst, aber Ihre Rede innerhalb und außerhalb des Büros macht tatsächlich einen großen Unterschied in Ihrer Realität. Nachdem Sie sich dessen bewusst geworden sind, ist es an der Zeit zu lernen, wie Sie es nutzen können, um Ihnen zu helfen. Unsere Sprache kann Leben verändern, indem sie den Geist verändert und Gedanken auf der Grundlage dessen formt, was wir sagen und was wir nicht sagen. In dieser Präsentation diskutieren wir über die Macht der Sprache innerhalb und außerhalb des Büros. Schließlich hat alles, was wir sagen, hören und sogar lesen, einen Einfluss darauf, wie unser Geist unseren Platz in der Welt wahrnimmt und unsere gesamte Realität prägt. Die Macht der Sprache definiert Sprache ist aufgrund der Botschaft, die sie vermittelt, und der Art und Weise, wie diese Botschaft übermittelt wird, wichtig. Die Wirkung und Kraft der Sprache ist rätselhaft, da sie unser Verhalten beeinflusst. Die Macht der Sprache ist so stark, dass sie einen Einfluss darauf haben kann, wie wir über Dinge denken. Bei klugem Einsatz kann Sprache die Natur unserer Beziehungen interpretieren, tiefe Gefühle bei anderen hervorrufen und sogar Menschen dazu motivieren, Maßnahmen in Bezug auf eine bestimmte Situation zu ergreifen, in der sie sich befinden. Sprache ist sehr kraftvoll und kann entweder positiv oder negativ sein. Die Tatsache, dass Sprache einen Einfluss auf die Art und Weise haben kann, wie Menschen denken, macht das Erlernen neuer Vokabeln so wichtig. Wenn wir unsere Sprache erweitern, erweitern wir auch unsere Denkfähigkeit. Wir können dies bei Kindern beobachten, deren Gedanken sich parallel zu ihrer Sprachentwicklung entwickeln. Sogar Erwachsene können davon profitieren, neue Wörter in ihren Wortschatz aufzunehmen, um neue Ideen und Denkweisen zu entdecken. Die Kraft der Sprache nutzen, um Wörter in Formen zu verwandeln Psychologen haben herausgefunden, dass unser Unterbewusstsein das, was wir hören, ganz wörtlich interpretiert. Daher bedeutet dies, dass die Worte, die wir sprechen, unsere Realität erschaffen – ob gut oder schlecht. Leider schaffen wir in der Regel negative Realitäten für uns selbst, weil wir unbewusst unseren eigenen Erfolg untergraben. Wir verwenden negative Sprache, um unsere Probleme zu übertreiben, unsere Meinungen in Frage zu stellen und jegliches Vertrauen zu zerstören, das wir möglicherweise hatten. Ihre Gedanken haben einen direkten Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen und handeln. Wenn Sie also glauben, ein Versager zu sein, werden Sie sich auch wie einer fühlen. Wenn Sie sich wie ein Versager fühlen, werden Sie sich am Ende auch wie ein Versager verhalten. Dies wird wiederum Ihren Glauben

stärken, dass Sie ein Versager sind. Wenn Sie jedoch eine positivere Einstellung schaffen, können Sie ein viel besseres Ergebnis erzielen. Das bedeutet nicht, dass positive Gedanken Zauberei sind, aber positive Gedanken führen zu produktivem Verhalten. Dadurch erhöhen sich wiederum Ihre Erfolgschancen. Um Ihr Selbstvertrauen zu stärken, müssen Sie die Art und Weise ändern, wie Sie mit sich selbst und anderen sprechen. ? Verwenden Sie eine positive Sprache ? Vergessen Sie die Etiketten ? Handeln Sie ? Entschuldigen Sie sich nicht für Ihre Meinung – Ihre Meinung muss nicht mit der anderer übereinstimmen ? Bringen Sie etwas Abwechslung in Ihre Sprache Die Macht der Sprache Wie Sie sehen, sind Worte wichtig – sie haben eine enorme Macht. Sprache hat die Kraft, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Sie niederzureißen. Sprache kann dabei helfen, einen starken Eindruck zu hinterlassen, oder sie kann dazu führen, dass man schnell in Vergessenheit gerät. Schließlich kann Sprache eine Welt voller neuer Möglichkeiten eröffnen oder sie ganz verschließen. Sprache hat einen Einfluss darauf, wie andere Sie sehen und mit Ihnen umgehen. Wenn Sie das Gefühl haben, übersehen oder unterschätzt zu werden, denken Sie darüber nach, wie sich Ihre Sprache darauf auswirkt, wie andere mit Ihnen umgehen. Achten Sie auf erfolgreiche Menschen und bemerken Sie, wie positiv, handlungsorientiert und explizit ihre Sprache ist. Reden kann Menschen aufbauen und sie niederreißen. Denken Sie also gut darüber nach, was Sie sagen, bevor Sie es sagen. Endeffekt Wie Sie sehen, ist Sprache für unsere gesamte Existenz von zentraler Bedeutung. Es kann uns sowohl innerhalb als auch außerhalb des Büros betreffen. Es beeinflusst unsere Gedanken, unsere Ansichten und Überzeugungen und die Art und Weise, wie wir unser Leben leben. Stellen Sie sicher, dass Sie eine positive Sprache verwenden, damit Sie nicht von möglichen Beförderungen und der Arbeit ausgeschlossen werden und Freunde in Ihrem sozialen Leben verlieren.

Die Kraft des Telefons: Wie Ihr Mobiltelefon Sie bei der Vorbereitung auf jede Präsentation unterstützen kann

Heutzutage haben die meisten von uns ziemlich hohe Erwartungen an unsere Smartphones, und meistens erfüllen sie auch die Erwartungen. Früher wäre für eine Präsentation viel schwereres Equipment erforderlich gewesen – doch heute können wir zumindest unser Smartphone nutzen, um unsere Präsentationen aufzuwerten. In einigen Fällen können wir es sogar anstelle eines Laptops verwenden, um das Ganze auszuführen. In diesem Tutorial erklären wir Ihnen, wie Ihr Smartphone Sie bei der Vorbereitung Ihrer Präsentation unterstützen kann. Präsentations-Apps Wenn Sie die Präsentation auf Ihrem Computer erstellt haben, müssen Sie zunächst die Präsentationsdatei auf Ihr Telefon laden und öffnen. Abhängig vom Betriebssystem Ihres Mobiltelefons können Sie die Datei per Bluetooth oder E-Mail übertragen oder in der Cloud speichern, um sie auf Ihr Telefon herunterzuladen. Wenn Sie ein Android-Gerät haben, können Sie die Datei möglicherweise per SD-Karte übertragen, sofern Ihr Computer über einen SD-Kartenleser verfügt. Bringen Sie es auf die große Leinwand Sobald es auf Ihrem Telefon ist, besteht die Herausforderung darin, es von dort auf den Monitor/Projektor zu übertragen. Viele der High-End-Telefone verfügen über einen HDMI-Ausgang, über den Sie das Gerät über ein HDMI-Kabel an den Monitor/Projektor anschließen können. Viele sind nur mit bestimmten Dateitypen kompatibel. Fernbedienung Selbst wenn Sie die Präsentation von Ihrem Laptop aus ausführen, können Sie Ihr Telefon als Fernbedienung verwenden, sodass Sie sich auf der Bühne/im Raum bewegen können, anstatt an Ihren Laptop gekettet zu sein. Verbinden Sie das Telefon über Bluetooth/WLAN mit Ihrem PC und dann können Sie den Computer mit dem Telefon steuern. Pünktliche Fertigstellung Wenn Sie eine Präsentation halten, wird Ihnen oft ein bestimmtes Zeitfenster dafür zur Verfügung gestellt. Daher können Sie Ihr Telefon als Timer verwenden, um sicherzustellen, dass Sie auf dem richtigen Weg bleiben und innerhalb der vorgegebenen Zeit fertig werden. Es gibt Apps, die Sie herunterladen können, oder Sie können einfach die Timer-Funktion verwenden, die in die Uhr-App Ihres Telefons integriert ist. Rednernotizen, damit Sie auf dem Laufenden bleiben Die Funktion „Präsentatoransicht“ einiger Präsentationssoftware ist großartig, da Sie Ihre Vortragsnotizen auf dem Bildschirm anzeigen können, während Sie die Folie auf den Monitor/Projektor projizieren. Dies ist jedoch ein Problem, wenn Sie sich auf einem Podium befinden müssen, auf dem sich das Mikrofon befindet, und Ihr Computer auf der anderen Seite der Bühne oder sogar auf der anderen Seite des Raums steht und an die Anzeigequelle angeschlossen ist. In diesem Fall können Sie, sofern Sie Ihre Präsentation wie zuvor erwähnt auf Ihr Telefon geladen haben, Ihr Telefon zum Anzeigen Ihrer Vortragsnotizen verwenden. Hinzufügen von Soundeffekten zu Präsentationen Es kann vorkommen, dass Sie in Ihrer Präsentation zwar Soundeffekte verwenden, am Veranstaltungsort aber keine Lautsprecher an die visuelle Ausrüstung angeschlossen sind. In diesem Fall können Sie die Tondateien auf Ihr Telefon laden und den Ton dann

an der entsprechenden Stelle in der Diashow abspielen. Wenn Sie mit dem Mikrofon am Podium stehen, wird der Ton ins Publikum projiziert. Diktiergerät Normalerweise bieten Sie dem Publikum am Ende der Präsentation die Möglichkeit, Ihnen Fragen zum Material zu stellen. Sie können diese Fragen mit einem Diktiergerät auf Ihrem Telefon aufzeichnen und sie vielleicht in Ihre nächste Präsentation einbinden. Die meisten Telefone verfügen über einen integrierten Diktiergerät. Falls nicht, stehen in den App-Stores für Android und iPhone zahlreiche Optionen zur Verfügung. Denken Sie jedoch daran, bei einer Frage-und-Antwort-Runde die Frage zu wiederholen, um sicherzustellen, dass der Recorder sie aufgegriffen hat, und um Klarheit zu schaffen, da einige der anderen Zuschauer sie möglicherweise nicht gehört haben. Abschluss Abschließend sollten Sie bei einer Präsentation nicht vergessen, dass Ihr Smartphone über eine Vielzahl hilfreicher Funktionen verfügt. Vom Laden und sogar Erstellen Ihrer Präsentation auf Ihr Telefon bis hin zur Verwendung, um Sie auf dem Laufenden zu halten oder Soundeffekte zu laden, um Ihre Präsentation zu verbessern, gibt es so viele Möglichkeiten, es zu verwenden.

Warum niemand Sie scheitern sehen will

Wenn es darum geht, eine Präsentation zu halten, ist es ganz normal, nervös zu sein. Schließlich möchte niemand eine schlechte Präsentation halten, und niemand möchte wirklich zuhören. Die meisten Leute möchten nicht, dass Sie die in diesem Tutorial aufgeführten Fehler machen. Es stimmt zwar, dass es keine allgemeingültigen Formeln für das Halten einer Präsentation gibt, Sie sollten jedoch Folgendes vermeiden. Disqualifizieren Sie sich Viele Menschen werden Aussagen machen wie: ? „Ich bin kein Experte, aber….“ ? „Ich bin mir nicht sicher, was ich hier sagen soll…“ ? „Ähm… also… nun ja… ähm… ich bin heute hier, um zu präsentieren…“ ? „Ich hoffe, Sie finden diese Präsentation nicht langweilig.“ Letzteres ist mehr als die anderen auf Nervosität und mangelndes Selbstvertrauen zurückzuführen – aber sie alle werden Ihre Glaubwürdigkeit schnell zerstören. Wenn sie nicht als Einleitung zu dem dienen, was Sie sagen, werden Sie vom Publikum automatisch als mittelmäßiger Moderator wahrgenommen. Um einen Moment zu überstehen, in dem Sie nicht sicher sind, was Sie sagen sollen, atmen Sie einfach tief durch und gönnen Sie sich einen Moment. Kein Augenkontakt herstellen Oftmals halten die Leute eine Präsentation, weil sie nervös sind, und schauen überall hin, nur nicht ins Publikum. Das ist jedoch schlecht, weil Sie keine Verbindung zu ihnen herstellen können. Wenn Sie keinen Blickkontakt herstellen, fühlt sich

Ihr Publikum getrennt. Wählen Sie jemanden aus dem Publikum aus und stellen Sie Augenkontakt mit ihm her. Wählen Sie dann jemand anderen. Gehen Sie durch den Raum und stellen Sie Augenkontakt mit jeder Person her. Wenn Sie Angst vor Blickkontakt haben, schauen Sie einfach auf ihre Stirn. Zumindest wird es so aussehen, als ob Sie Augenkontakt hätten. Ausrüstung wird nicht überprüft Es gibt nicht viel, was eine Präsentation schneller ruinieren kann, als 20 Minuten darauf zu warten, dass der Moderator Probleme mit der von ihm verwendeten Technologie löst. Planen Sie ein, den Präsentationsort mindestens eine Stunde vor dem geplanten Eintreffen aller anderen zu erreichen, um sicherzustellen, dass die von Ihnen verwendete Ausrüstung ordnungsgemäß funktioniert. Stellen Sie außerdem sicher, dass Sie das Beste hoffen, aber immer auch auf den schlimmsten Fall vorbereitet sein. Halten Sie immer einen Backup-Plan bereit. Es stimmt zwar, dass es in der Technik einige große Fortschritte gegeben hat, aber sie ist immer noch nicht immer absolut zuverlässig. Mit Inhalten nicht vertraut sein Wenn Sie Dinge wie die folgenden sagen, bedeutet das, dass Sie mit dem Inhalt Ihrer Präsentation nicht sehr vertraut sind. ? „Ich weiß irgendwie, wovon ich rede." ? „Ich habe es verstanden." ? „Ich werde es einfach beflügeln." Wenn Sie so denken, kennen Sie Ihre Inhalte nicht, was bedeutet, dass das Publikum Sie als unorganisiert, unprofessionell und schlampig wahrnimmt. Wenn Sie eine Präsentation halten, sollten Sie den Inhalt so gut kennen, dass Sie ihn problemlos jemand anderem beibringen können. Darüber hinaus sollten Sie bereit sein, Fragen Ihrer Zuhörer zu beantworten. Publikum entfremden Manchmal kommentiert ein Redner, dass er sich über die Anwesenheit aller freut, merkt dann aber an, dass der Inhalt für eine bestimmte Bevölkerungsgruppe nicht von Vorteil sein wird. Das ist eine schreckliche Sache. Sie sind höchstwahrscheinlich dort, weil sie glauben, dass sie von der von Ihnen angebotenen Präsentation profitieren werden. Lassen Sie sie entscheiden, was ihrer Meinung nach von Vorteil wäre. Wandern/Zeit ignorieren Es gibt Zeiten, in denen ein Redner so sehr in seine Botschaft vertieft ist, dass er vom Reden abweicht und die ihm zugeteilte Zeit überschreitet. Dies ist sehr respektlos gegenüber anderen Veranstaltungen/Referenten sowie gegenüber dem Publikum und seiner Zeit. Natürlich gibt es Zeiten, in denen auch das Publikum gefesselt ist und das Ende der Geschichte hören möchte. Der beste Weg, Zeitüberschreitungen zu vermeiden, besteht darin, einen Timer auf Ihrem Telefon einzustellen und ihn so einzustellen, dass er Sie benachrichtigt, wenn noch 5 Minuten, 3 Minuten oder 1 Minute übrig sind. Sie können Ihre Präsentation auch mit einem Timer üben und bei Bedarf verfeinern, bis sie in die vorgegebene Zeit passt und auch die benötigten Informationen liefert. Abschließende Gedanken Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die meisten Leute wirklich nicht wollen, dass Sie scheitern, weil sie eine schlechte Präsentation nicht wirklich miterleben wollen. Die hier aufgeführten Dinge sind todsichere Möglichkeiten, eine schlechte Präsentation zu liefern. Wenn Sie

diese vermeiden können, wird Ihnen eine gute Präsentation gelingen.

Sprechen Sie mit Zuversicht

Sprechen Sie mit Zuversicht ist eine wichtige Fähigkeit, die Ihnen in vielen Situationen helfen kann, sei es bei einer Präsentation, einem Vorstellungsgespräch oder einem Gespräch mit Freunden. Zuversichtlich zu sprechen bedeutet nicht nur, laut und deutlich zu sprechen, sondern auch, Ihre Gedanken klar und überzeugend zu formulieren, Ihre Körpersprache und Mimik anzupassen und auf Ihr Publikum einzugehen. In diesem Artikel geben wir Ihnen einige Tipps, wie Sie Ihre Sprechfertigkeiten verbessern und selbstbewusster auftreten können.

- Bereiten Sie sich gut vor. Wenn Sie wissen, worüber Sie sprechen wollen, können Sie sich sicherer fühlen und mögliche Fragen oder Einwände vorhersehen. Recherchieren Sie Ihr Thema gründlich, erstellen Sie einen roten Faden oder eine Gliederung für Ihren Vortrag und üben Sie ihn mehrmals vor einem Spiegel oder einer vertrauten Person.
- Achten Sie auf Ihre Atmung. Eine tiefe und ruhige Atmung kann Ihnen helfen, entspannter zu werden und Ihre Stimme zu stabilisieren. Atmen Sie vor Ihrem Auftritt tief ein und aus und versuchen Sie, während des Sprechens regelmäßig zu atmen. Vermeiden Sie es, zu schnell oder zu langsam zu sprechen oder zu oft zu pausieren.
- Seien Sie authentisch. Versuchen Sie nicht, jemand anderes zu sein oder sich zu verstellen. Sprechen Sie mit Ihrer eigenen Stimme und Ihrem eigenen Stil und bringen Sie Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck. Seien Sie ehrlich und respektvoll gegenüber Ihrem Publikum und zeigen Sie Interesse an dem Thema und den Zuhörern. Lächeln Sie, wenn es angemessen ist, und verwenden Sie Humor oder Anekdoten, um eine Verbindung herzustellen.
- Nutzen Sie Ihre Körpersprache. Ihre Körpersprache kann viel über Ihre Zuversicht aussagen. Stehen oder sitzen Sie gerade, halten Sie den Kopf hoch und blicken Sie Ihrem Publikum in die Augen. Bewegen Sie sich natürlich und gestikulieren Sie mit Ihren Händen, um Ihre Aussagen zu unterstreichen. Vermeiden Sie es, die Arme zu verschränken, die Hände zu fidgeten oder den Blick abzuwenden.
- Erhalten Sie Feedback. Eine gute Möglichkeit, Ihre Sprechfertigkeiten zu verbessern, ist es, Feedback von anderen zu erhalten. Bitten Sie jemanden, der Ihnen zuhört, Ihnen konstruktive Kritik zu geben und Ihnen zu sagen, was Ihnen gut gelungen ist und was Sie noch verbessern können. Seien Sie offen für Lob und Verbesserungsvorschläge und nehmen Sie sie als Chance zum Lernen an.

Sprechen Sie mit Zuversicht ist eine Fähigkeit, die man mit Übung und Geduld entwickeln kann. Wenn Sie diese Tipps befolgen, können Sie Ihre Angst überwinden und Ihre Botschaft effektiv vermitteln.

10 Tipps um Richtig Sprechen zu Lernen

Sprechen ist eine wichtige Fähigkeit, die uns hilft, mit anderen zu kommunizieren, unsere Gedanken auszudrücken und unsere Persönlichkeit zu zeigen. Doch nicht jeder fühlt sich wohl oder sicher beim Sprechen, sei es vor einer Gruppe, in einem Gespräch oder in einer Präsentation. Wie kann man also seine Sprechfertigkeit verbessern und selbstbewusster werden? Hier sind 10 Tipps, die dir dabei helfen können:

1. Übe regelmäßig. Wie bei jeder anderen Fertigkeit gilt auch beim Sprechen: Übung macht den Meister. Je mehr du sprichst, desto mehr vertraut wirst du mit deiner Stimme, deinem Atem, deiner Aussprache und deinem Ausdruck. Du kannst zum Beispiel mit Freunden oder Familie sprechen, einen Podcast aufnehmen, ein Video drehen oder dich selbst aufnehmen und anhören.
2. Lerne von anderen. Es gibt viele Menschen, die gut sprechen können und von denen du lernen kannst. Du kannst zum Beispiel Vorträge, Interviews, Podcasts oder Hörbücher anhören und darauf achten, wie die Sprecher ihre Stimme, ihren Tonfall, ihre Betonung und ihre Gestik einsetzen. Du kannst auch versuchen, ihnen nachzusprechen oder ihre Techniken zu imitieren.
3. Bereite dich vor. Wenn du vor einer Gruppe oder in einer wichtigen Situation sprechen musst, ist es ratsam, dich gut vorzubereiten. Du solltest wissen, was du sagen willst, wie du es strukturieren willst und welche Punkte du hervorheben willst. Du kannst dir auch Notizen machen oder Stichpunkte aufschreiben, um den Überblick zu behalten. Je besser du vorbereitet bist, desto sicherer wirst du dich fühlen.
4. Entspanne dich. Sprechen kann manchmal stressig oder nervenaufreibend sein, vor allem wenn man Angst hat, einen Fehler zu machen oder negativ bewertet zu werden. Deshalb ist es wichtig, sich zu entspannen und ruhig zu bleiben. Du kannst zum Beispiel vor dem Sprechen einige tiefe Atemzüge nehmen, deine Schultern lockern oder positive Affirmationen wiederholen.
5. Sei authentisch. Einer der besten Tipps für gutes Sprechen ist, einfach du selbst zu sein. Versuche nicht, jemand anderes zu sein oder dich zu verstellen. Sei ehrlich, offen und freundlich. Sprich über das, was dich interessiert oder

begeistert. Zeige deine Persönlichkeit und deinen Humor. Die Zuhörer werden deine Authentizität schätzen und sich eher mit dir verbinden.
6. Sei klar und deutlich. Wenn du sprichst, solltest du darauf achten, dass du klar und deutlich sprichst, damit die Zuhörer dich verstehen können. Vermeide es, zu schnell oder zu leise zu sprechen oder zu nuscheln oder zu stottern. Sprich in ganzen Sätzen und verwende einfache Wörter und Ausdrücke. Vermeide auch Füllwörter wie äh oder ähm oder Wiederholungen.
7. Sei interaktiv. Gutes Sprechen ist nicht nur ein Monolog, sondern ein Dialog mit den Zuhörern. Du solltest versuchen, sie einzubeziehen und ihr Interesse zu wecken. Du kannst zum Beispiel Fragen stellen, Geschichten erzählen, Beispiele geben oder Anekdoten teilen. Du kannst auch auf das Feedback der Zuhörer achten und darauf reagieren.
8. Sei flexibel. Manchmal kann es passieren, dass du beim Sprechen auf unvorhergesehene Situationen stößt, wie zum Beispiel technische Probleme, Unterbrechungen oder Einwände. In solchen Fällen solltest du flexibel sein und dich anpassen können. Du solltest nicht in Panik geraten oder dich aus der Ruhe bringen lassen. Du solltest stattdessen ruhig bleiben und improvisieren oder umformulieren.
9. Sei höflich und respektvoll. Wenn du sprichst, solltest du immer höflich und respektvoll sein, sowohl gegenüber den Zuhörern als auch gegenüber anderen Sprechern oder Themen. Du solltest niemanden beleidigen, angreifen oder herabsetzen. Du solltest auch keine falschen oder unangemessenen Informationen verbreiten oder plagiieren. Du solltest stattdessen deine Quellen angeben und deine Meinung begründen.
10. Sei offen für Feedback. Einer der besten Wege, um dein Sprechen zu verbessern, ist es, Feedback von anderen anzunehmen und daraus zu lernen. Du solltest nicht beleidigt oder verletzt sein, wenn jemand dir Kritik oder Verbesserungsvorschläge gibt. Du solltest stattdessen dankbar sein und versuchen, deine Fehler zu korrigieren oder deine Stärken auszubauen.

Das waren 10 Tipps um richtig sprechen zu lernen. Wir hoffen, dass sie dir helfen werden, deine Sprechfertigkeit zu verbessern und selbstbewusster zu werden.

Sprache verbessern mit dem lernen einer Fremdsprache ?

Sprache ist ein wichtiges Werkzeug für die Kommunikation, das Denken und das Lernen. Um die eigene Sprache zu verbessern, kann es hilfreich sein, eine

Fremdsprache zu lernen. In diesem Artikel werden einige Vorteile des Fremdsprachenlernens für die Sprachkompetenz erläutert.

Erstens kann das Lernen einer Fremdsprache das Bewusstsein für die Struktur und die Regeln der eigenen Sprache erhöhen. Wenn man eine neue Sprache lernt, muss man sich mit Grammatik, Wortschatz, Aussprache und Schreibweise auseinandersetzen. Dabei kann man Parallelen und Unterschiede zur eigenen Sprache entdecken und so ein besseres Verständnis für beide Sprachen entwickeln.

Zweitens kann das Lernen einer Fremdsprache die kognitive Flexibilität und die Kreativität fördern. Wenn man zwischen verschiedenen Sprachen wechselt, muss man sich an unterschiedliche Situationen und Kontexte anpassen. Das trainiert das Gehirn und verbessert die Fähigkeit, Probleme zu lösen und neue Ideen zu generieren. Außerdem kann man durch das Lernen einer Fremdsprache Zugang zu neuen Kulturen, Perspektiven und Informationen erhalten, die die eigene Sichtweise erweitern und bereichern können.

Drittens kann das Lernen einer Fremdsprache die Motivation und das Selbstvertrauen stärken. Wenn man eine neue Sprache lernt, muss man sich Herausforderungen stellen und Rückschläge überwinden. Das erfordert Disziplin, Ausdauer und Mut. Wenn man Fortschritte macht und Erfolge erzielt, kann man sich selbst belohnen und stolz auf die eigene Leistung sein. Das kann wiederum die Lust am Lernen und an der eigenen Sprachentwicklung steigern.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Lernen einer Fremdsprache viele positive Effekte für die Sprachkompetenz haben kann. Es kann das Bewusstsein für die eigene Sprache schärfen, die kognitiven Fähigkeiten verbessern und die Lernmotivation erhöhen. Daher lohnt es sich, eine Fremdsprache zu lernen, um die eigene Sprache zu verbessern.

Richtig Sprechen Lernen

Es gibt viele Möglichkeiten, seine Aussprache zu verbessern. Hier sind ein paar Tipps:

Übe regelmäßig. Je mehr du sprichst, desto besser wird deine Aussprache. Du kannst zum Beispiel alleine vor dem Spiegel üben oder dich mit Freunden oder Familie unterhalten.
Achte auf deine Lippenbewegungen. Wenn du sprichst, achte darauf, dass deine

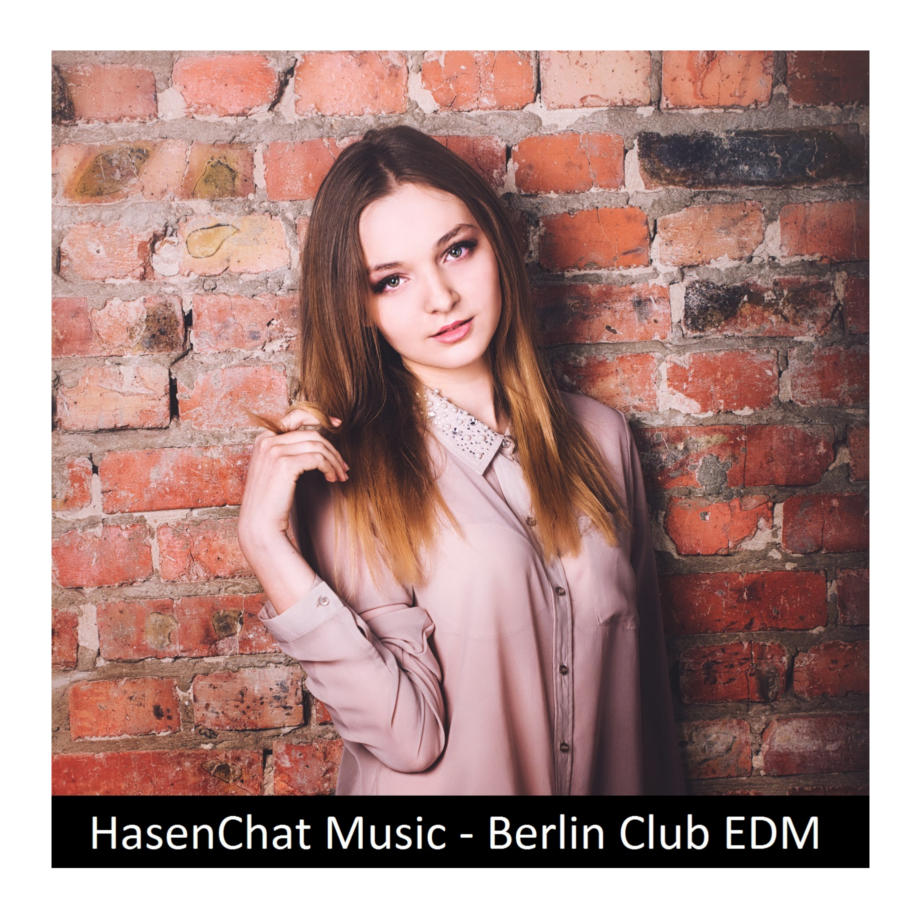
Lippen richtig bewegt werden. Du kannst dir auch eine Aufnahme von dir selbst machen und überprüfen, ob deine Lippenbewegungen richtig sind.
Achte auf deine Zungenposition. Die Zunge spielt eine wichtige Rolle bei der Aussprache. Achte darauf, dass deine Zunge richtig positioniert ist, wenn du sprichst.
Achte auf deinen Atem. Ein guter Atem ist wichtig für eine klare Aussprache. Achte darauf, dass du beim Sprechen nicht zu schnell atmest.
Übe mit einem Sprachtrainer. Wenn du Schwierigkeiten hast, deine Aussprache zu verbessern, kannst du einen Sprachtrainer aufsuchen. Ein Sprachtrainer kann dir helfen, deine Aussprachefehler zu identifizieren und zu korrigieren.
Hier sind noch ein paar zusätzliche Tipps:

Achte auf die Aussprache von Muttersprachlern. Wenn du eine neue Sprache lernst, ist es hilfreich, die Aussprache von Muttersprachlern zu hören. Du kannst zum Beispiel Filme oder Fernsehsendungen in der Originalsprache schauen oder Hörbücher hören.
Übe mit Wörtern und Sätzen, die dir Schwierigkeiten machen. Wenn du bestimmte Wörter oder Sätze nicht richtig aussprechen kannst, übe sie regelmäßig. Du kannst zum Beispiel Wörter aufschreiben und sie laut vorlesen oder Sätze aufschreiben und sie laut vorsprechen.
Sei geduldig. Es braucht Zeit, um seine Aussprache zu verbessern. Sei nicht frustriert, wenn du nicht sofort Ergebnisse siehst. Übe einfach regelmäßig weiter und du wirst mit der Zeit Fortschritte machen.

Schlusswort

Weitere Bücher von Norbert Reinwand findest Du bei Amazon
und bei HasenChat Audiobooks unter HasenChat.net

Mit Freundlichen Grüßen
Norbert Reinwand


HasenChat Music - Berlin Club EDM